POLAR M400

BRUGERVEJLEDNING TIL M400

INDHOLD

Indhold **2**

Introduktion **9**

M400 9

H7 pulsmåler 10

USB-kabel 10

Appen Polar Flow 10

Polar FlowSync Software 10

Webservicen Polar Flow 10

Kom i gang **11**

Oplad batteriet 11

Batteriets driftstid 11

Notifikationer om lavt batteri 12

Grundlæggende indstillinger 12

Knapfunktioner og menustruktur 13

Knapfunktioner 13

Tidsvisning og menu 13

Førtræningstilstand 14

Under træning 14

Menustruktur 14

Dagens aktivitet 15

Dagbog 15

Indstillinger 15

Timere 16
Konditionstest 16
Favoritter 16
Parring 16
Par en pulsmåler med M400 16
Par en mobil enhed med M400 17
Slet en parring 18
Indstillinger **19**
Sportsprofilindstillinger 19
Indstillinger 20
Fysiske indstillinger 20
Vægt 21
Højde 21
Fødselsdato 21
Køn 21
Træningsbaggrund 21
Maksimumpuls 22
Generelle indstillinger 22
Par og synkroniser 22
Flytilstand 22
Knaplyde 23
Knaplås 23
Advarsel om inaktivitet 23

Enheder 23
Sprog 23
Farve af træningsvisning 23
Om dit produkt 23
Urindstillinger 23
Alarm 24
Tid 24
Dato 24
Ugens startdag 24
Urdisplay 24
Hurtigmenu 25
Opdatering af firmware 26
Sådan opdateres firmwaren 26
Træning **28**
Tag pulsmåleren på 28
Par pulsmåler 28
Start et træningspas 29
Start et træningspas med træningsmål 30
Start et træningspas med intervaltimer 30
Start et træningspas med Sluttids-beregner 31
Funktioner under træning 31
Tag en omgang 31
Lås en pulszone 31

Skift interval under en interval træning 32
Skift indstillinger i Hurtigmenu 32
Afbryd/stop et træningspas 32
Efter træning **34**
Træningsopsummering på din M400 34
Appen Polar Flow 36
Webservicen Polar Flow 36
Funktioner **37**
GPS 37
Tilbage til start 37
24/7 aktivitetsmåling 38
Aktivitetsmål 38
Aktivitetsdata 39
Smart Coaching 41
Træningsudbytte 41
Konditionstest 43
Før testen 43
Udførelse af testen 43
Testresultater 44
Konditionskategorier 44
Mænd 44
Kvinder 45
Vo2max 45

Løbeindeks 45
Kortsigtet analyse 46
Mænd 46
Kvinder 46
Langsigtet analyse 47
Pulszoner 48
Smart Calories 51
Hastighedszoner 51
Indstillinger for hastighedszoner 51
Træningsmål med hastighedszoner 52
Under træning 52
Efter træning 52
Sportsprofiler 52
Appen Polar Flow 53
Webservicen Polar Flow 54
Træningsmål 55
Opret et træningsmål 55
Hurtig træning 55
Faseopdelt træning 55
Favoritter 56
Favoritter 56
Tilføj et træningsmål i Favoritter: 56
Redigér en favorit 57

Fjern en favorit 57
Sportsprofiler i Flow-webservicen 57
Tilføj en sportsprofil 57
Redigér en sportsprofil 57
Grundlæggende 58
Puls 58
Træningsvisninger 58
Synkronisering **59**
Synkronisér med Flow App 59
Synkronisér med Flow-webservicen gennem FlowSync 60
Pleje af din M400 ..... **61**
M400 61
Pulsmåler 61
Opbevaring 62
Service 62
Vigtige oplysninger **63**
Batterier 63
Udskiftning af pulsmålerens batteri 63
Sikkerhedsforanstaltninger 64
Interferens under træning 64
Minimering af risici under træning 65
Tekniske specifikationer 66
M400 66

H7 pulsmåler 67

Polar FlowSync-software og USB-kabel 67

Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp 67

Vandtæthed 68

Begrænset international Polar-garanti 68

Ansvarsfraskrivelse 70

INTRODUKTION

Tillykke med din nye M400! M400 med GPS, Smart Coaching og aktivitetsmåling 24/7 er udformet til entusiastiske sportsudøvere og opfordrer dig til at skubbe dine grænser og gøre dit bedste. Få et øjeblikkeligt overblik over din træning lige efter træningspasset med Flow-app, og planlæg din træning og få en detaljeret analyse af denne med Flow-webservicen.

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye træningspartner. Gå ind på www.polar.com/en/support/M400 for at se videovejledningerne og den nyeste version af denne brugervejledning.

M400

Overvåg dine træningsdata, som f.eks. puls, hastighed, distance og rute, og selv de mindste aktiviteter i din dagligdag.

H7 PULSMÅLER

Se direkte og nøjagtig puls på din M400 under træning. Din puls er information, der bruges til at analysere, hvordan dit træningspas gik.

Kun inkluderet i M400 med pulsmålersæt. Hvis du har købt et sæt, som ikke indeholder en pulsmåler, kan du altid købe en senere.

USB-KABEL

Brug USB-kablet til at oplade batteriet og til at synkronisere data mellem din M400 og Polar Flow-webservicen via FlowSync software.

APPEN POLAR FLOW

Se dine træningsdata med det samme efter hvert træningspas. Flow app synkroniserer dine træningsdata trådløst til webservicen Polar Flow. Download den fra App Store eller Google Play.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Med Flowsync software kan du synkronisere data mellem din M400 og Flow-webservicen på din computer gennem USB-kablet. Gå ind på flow.polar.com/start for at downloade og installere Polar FlowSync software.

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Planlæg og analysér hver eneste detalje af din træning, tilpas din enhed og lær mere om din præstation på polar.com/flow.

KOM I GANG

Med henblik på at få mest muligt ud af din M400 bedes du gå ind på flow.polar.com/start, hvor simple vejledninger fører dig gennem opsætningen af din M400, downloadningen af den nyeste firmware og ibrugtagning af Flow-webservicen.

Hvis du har travlt med dit første løb med M400, kan du udføre en hurtig opsætning ved at indtaste de grundlæggende indstillinger på enheden, som angivet i Grundlæggende indstillinger.

OPLAD BATTERIET

Når du har pakket din M400 ud, skal du oplade batteriet som det første. Oplad din M400 helt, inden du tager den i brug for første gang.

M400 har et genopladeligt batteri. Brug det USB-kabel, der fulgte med uret, til at oplade det gennem USB-porten på din computer. Du kan også oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en vekselstrømsadapter, skal du sørge for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Brug kun en vekselstrømsadapter med en passende sikkerhedsgodkendelse (mærket med "LPS", "Begrænset strømforsyning" eller "UL listed").

1. Løft gummidækslet af USB-porten. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M400, og sæt den anden ende af kablet i din pc.
2. Der vises **Oplader** på displayet.
3. Når M400 er helt opladet, vises der **Opladning udført**.

Lad ikke batteriet være helt afladet i en længere tid, og lad det heller ikke være helt opladet hele tiden, da de kan påvirke batteriets levetid. Hold dækslet på din USB-port lukket, når den ikke er i brug.

Oplad ikke batteriet, når M400 er våd.

Oplad ikke batteriet ved temperaturer på under -10 °C eller over +50 °C.

BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er op til 8 timer med GPS og pulsmåler. Når den kun bruges i tidsvisning med daglig aktivitetsmåling, er driftstiden ca. 30 dage. Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger din M400, de anvendte funktioner samt batteriets aldring. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet. Hvis M400 bæres under overtøjet, hjælper det med at holde den varmere og øger driftstiden.

NOTIFIKATIONER OM LAVT BATTERI

Lavt batteri. Oplad

Batteriopladningen er lav. Det anbefales at oplade M400.

Oplad inden træning

Der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas Et nyt træningspas kan ikke startes, inden M400 oplades.

Når displayet er tomt, er batteriet tomt, og M400 er gået i dvaletilstand. Oplad din M400. Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet.

GRUNDLÆGGENDE INDSTILLINGER

For at opnå de mest præcise og personlige træningsdata er det vigtigt, at du indtaster de nøjagtige fysiske indstillinger, som f.eks. træningsbaggrund, alder, vægt og køn, da de kan påvirke kalorieberegningen samt andre Smart Coaching-funktioner.

Choose language (Vælg sprog) vises. Tryk på START for at vælge **English**.

Hvis du vælger et andet sprog end English, føres du hen til flow.polar.com/start for at hente sproget. Når du tager M400 i brug med Flow-webservicen, kan du tilføje et andet sprog under opsætningen. Hvis du vil tilføje et andet sprog senere, skal du gå ind på polar.com/flow og logge ind. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre, vælg Produkter og derefter M400-indstillinger. Vælg det ønskede sprog på listen, og synkronisér med din M400. Du kan vælge mellem følgende sprog: ***Dansk***, ***Deutsch***, ***English***, ***Español***, ***Français***, ***Italiano***, ***日本語***, ***Nederlands***, ***Norsk***, ***Polski***, ***Português***, ***简体中文***, ***Русский***, ***Suomi*** *eller* ***Svenska***.

Hvis du vælger English, vises **Set up your Polar M400** (Opsæt din Polar M400). Opsæt følgende data, og bekræft hvert valg med knappen Start. Hvis du på noget som helst tidspunkt ønsker at vende tilbage og ændre en indstilling, skal du trykke på Tilbage, indtil du når den indstilling, du ønsker at ændre.

1. **Time format** (Tidsformat): Vælg **12 h** (12 t) eller **24 h** (24 t). Hvis du har valgt **12 h**, skal du vælge **AM** eller **PM**. Indstil derefter den lokale tid.
2. **Date** (Dato): Indtast den aktuelle dato.
3. **Units** (Enheder): Vælg metriske **(kg, cm)** eller britiske **(lb, ft)** enheder.
4. **Weight** (Vægt): Angiv din vægt.
5. **Height** (Højde): Angiv din højde.
6. **Dte of birth** (Fødselsdato): Angiv din fødselsdato.
7. **Sex** (Køn): Vælg **Male** (Mand) eller **Female** (Kvinde).
8. **Training background** (Træningsbaggrund): **Occasional (0-1 h/week)** (Sjælden, 0-1 t/uge), **Regular (1-3 h/week)** (Regelmæssig, 1-3 t/uge), **Frequent (3-5 h/week)** (Ofte, 3-5 t/uge), **Heavy (5-8 h/week)** (Hård, 5-8 t/uge), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Semi-Pro, 8-12 t/uge), **Pro (12+ h/week)** (Pro, 12+ t/uge). Der er yderligere oplysninger om træningsbaggrund under Fysiske indstillinger.
9. **Ready to go!** (Klar til start!) vises, når du har udført indstillingerne, og M400 skifter til tidsvisning.

KNAPFUNKTIONER OG MENUSTRUKTUR

M400 har fem knapper, som har forskellige funktioner, afhængigt af brugssituationen. Se tabellerne herunder for at finde ud af hvilke funktioner, knapperne har i forskellige tilstande.

KNAPFUNKTIONER

TIDSVISNING OG MENU

LYS	TILBAKE	START	OP	NED
• Oplys displayet • Tryk og	• Afslut menuen • Tilbage til det	• Bekræft valg • Åbn førtræ-ningstilstand	• Gå gen-nem valg-lister	• Gå gen-nem valg-lister

LYS	TILBAKE	START	OP	NED
hold for at låse knapper	forrige niveau • Efterlad indstillinger uændrede • Annullér valg • Tryk og hold for at vende tilbage til tidvisning fra menu • Tryk og hold for at synkronisere med Flow-app i tidsvisning	• Bekræft valget, der vises på displayet	• Justér en valgt værdi • Tryk og hold for at ændre urdisplayet	• Justér en valgt værdi

FØRTRÆNINGSTILSTAND

LYS	TILBAGE	START	OP	NED
• Oplys displayet • Tryk og hold nede for at åbne sportsprofilindstillinger	• Vend tilbage til tidsvisning	• Start et træningspas	• Gå gennem sportslister	• Gå gennem sportslister

UNDER TRÆNING

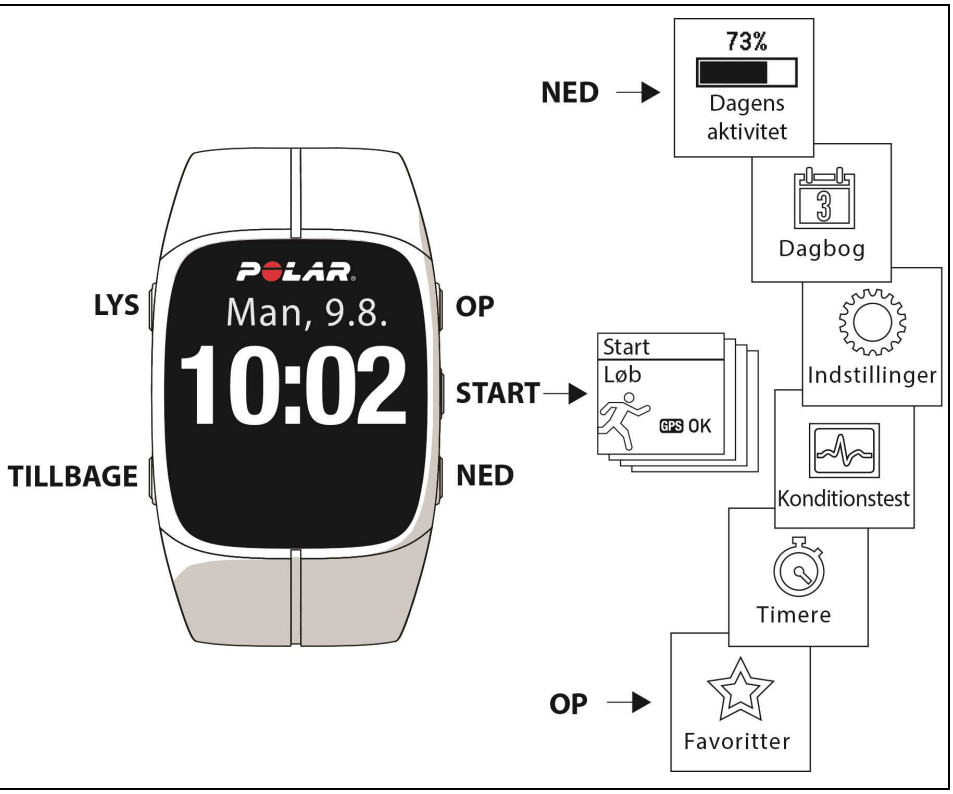
LYS	TILBAGE	START	OP	NED
• Oplys displayet • Tryk og hold for at åbne **Hurtigmenu**	• Afbryd træning midlertidigt ved at trykke én gang • Tryk og hold i 3 sekunder for at stoppe træningsmåling	• Tryk og hold for at slå zonelås til-/fra • Fortsæt træningsmåling ved midlertidig afbrydelse	• Skift træningsvisning	• Skift træningsvisning

MENUSTRUKTUR

Åbn menuen og gennemgå den ved at trykke på OP eller NED. Bekræft valg med knappen START, og vend tilbage med knappen TILBAGE.

I menuen kan du finde:

- **Dagens aktivitet**
- **Dagbog**
- **Indstillinger**
- **Konditionstest**
- **Timere**
- **Favoritter**



DAGENS AKTIVITET

Det daglige aktivitetsmål, du får fra Polar M400, er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde i indstillingerne af Dagligt aktivitetsmål i Flow-webservicen.

Dit daglige aktivitetsmål vises med en aktivitetslinje. Aktivitetslinjen fyldes op, når du når dit daglige mål.

I **Dagens aktivitet** kan du se de detaljerede oplysninger om din aktivitet (aktivitetstid, kalorier og skridt) samt muligheder for at nå dit daglige aktivitetsmål.

Få flere oplysninger under Aktivitetsmåling 24/7

DAGBOG

I **Dagbog** kan du se den aktuelle uge, de forrige fire uger og de næste fire uger. Vælg en dag for at se din aktivitet og dine træningspas for den pågældende dag samt træningsopsummeringen af hvert pas og de tests, du har taget. Du kan også se dine planlagte træningspas.

INDSTILLINGER

I **Indstillinger** kan du redigere:

- **Sportsprofiler**
- **Fysiske indstillinger**
- **Generelle indstillinger**
- **Urindstillinger**

Få flere oplysninger under Indstillinger.

TIMERE

Menuen **Timere** indeholder:

- **Interval-timer**: Opret intervaltimere baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og restitutionsfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas.
- **Sluttids-beregner**: Opnå din mål-tid for en bestemt distance. Indstil distancen for dit pas, og M400 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed.

Få flere oplysninger under Start et træningspas.

KONDITIONSTEST

Mål dit konditionsniveau, mens du ligger ned og slapper af.

Få flere oplysninger under Konditionstest.

FAVORITTER

Under **Favoritter** kan du se træningsmål, du har gemt som favoritter på Flow-webservicen.

Få flere oplysninger under Favoritter.

PARRING

Inden du tager en ny *Bluetooth* Smart ® pulsmåler eller mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din M400. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at din M400 kun modtager signaler fra dine sensorer og enheder, og giver mulighed for en gruppetræning, der er fri for forstyrrelser. Sørg for at udføre parringen derhjemme, inden du deltager i en begivenhed eller et løb, for at forhindre forstyrrelser pga. datatransmission.

PAR EN PULSMÅLER MED M400

En pulsmåler kan parres med din M400 på to måder:

1. Tag din pulsmåler på, og tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. **Strejf din sensor med M400 for at parre** bliver vist. Strejf din pulsmåler med M400, og vent på, at den bliver fundet.
3. M400 angiver de pulsmålere, den finder. Enheds-id'et, f.eks. **Par Polar H7 xxxxxxxx**, vises. Vælg den pulsmåler, du ønsker at parre, og vælg derefter **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. Gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Par ny enhed**, og tryk på START.
2. M400 går i gang med at søge efter din pulsmåler.
3. Når pulsmåleren er fundet, vises enheds-id'et, f.eks. **Par Polar H7 xxxxxxxx**. Vælg den pulsmåler, du ønsker at parre.
4. Tryk på START, der vises **Parring**.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

PAR EN MOBIL ENHED MED M400

Inden du parrer en mobil enhed, bør du oprette en Polar-konto, hvis du ikke allerede har en, og downloade Flow-app fra App Store eller Google Play. Du skal også sørge for at have downloadet og installeret FlowSync-software på din computer fra flow.polar.com/start , og at du har registreret din M400 i Flow-webservicen.

Inden du begynder parringen, skal du sørge for, at din mobile enhed har *Bluetooth* slået til, og at flytilstanden ikke er slået til.

Sådan parres en mobil enhed:

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto.
2. Vent på, at produkttilslutningen vises på din mobile enhed (**Søger efter M400**) vises.
3. I tidsvisningen i M400 skal du trykke på TILBAGE og holde den nede.
4. **Opretter forbindelse til enhed** vises, efterfulgt af **Opretter forbindelse til applikation**.
5. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed, og indtast den pinkode, der vises på din M400.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. I M400 skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Par ny enhed** og trykke på START.
2. Når din enhed er fundet, vises enheds-id'et **Polar mobile xxxxxxxx** på M400.
3. Tryk på START, **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.

4. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed, og indtast pinkoden, der vises på din M400.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

SLET EN PARRING

Sådan sletter du en parring med en sensor eller mobil enhed:

1. Gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Parrede enheder**, og tryk på START.
2. Vælg den enhed, du ønsker at fjerne fra listen, og tryk på START.
3. **Slet parring?** vises. Vælg **Ja** og tryk på START.
4. **Parring slettet** vises, når du er færdig.

INDSTILLINGER

Sportsprofilindstillinger 19
Indstillinger 20
Fysiske indstillinger 20
Vægt 21
Højde 21
Fødselsdato 21
Køn 21
Træningsbaggrund 21
Maksimumpuls 22
Generelle indstillinger 22
Par og synkroniser 22
Flytilstand 22
Knaplyde 23
Knaplås 23
Advarsel om inaktivitet 23
Enheder 23
Sprog 23
Farve af træningsvisning 23
Om dit produkt 23
Urindstillinger 23
Alarm 24
Tid 24
Dato 24
Ugens startdag 24
Urdisplay 24
Hurtigmenu 25
Opdatering af firmware 26
Sådan opdateres firmwaren 26

SPORTSPROFILINDSTILLINGER

Justér sportsprofilindstillingerne, så de passer bedst til dine træningsbehov. I M400 kan du redigere visse sportsprofilindstillinger i **Indstillinger > Sportsprofiler**. Du kan f.eks. slå GPS til eller fra i forskellige sportsgrene.

Der findes en lang række tilpasningsmuligheder på Flow-webservicen. Få flere oplysninger under Sportsprofiler.

Der vises som standard fire sportsprofiler i førtræningstilstanden. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsgrene på din liste og synkronisere dem til din M400. Du kan have højst 20 sportsgrene ad gangen på din M400. Antallet af sportsprofiler på Flow-webservicen er ubegrænset.

Som standard indeholder **Sportsprofiler**:

- **Løb**
- **Cykling**
- **And. udendørs**
- **And. indendørs**

Hvis du har redigeret dine sportsprofiler på Flow-webservicen inden dit første træningspas og synkroniseret dem til din M400, indeholder sportsprofillisten de redigerede sportsprofiler.

INDSTILLINGER

For at se eller ændre sportsprofilindstillinger skal du gå ind på **Indstillinger > Sportsprofiler** og vælge den profil, du ønsker at redigere. Du kan også få adgang til indstillingerne af den aktuelt valgte profil fra førtræningstilstand ved at trykke på LYS og holde den nede.

- **Træningslyde**: Vælg **Fra**, **Lav**, **Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger**: **Pulsvisning**: Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser**: Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed**: Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.
- **GPS-måling**: Vælg **Fra** eller **Til**.
- **Hastigheds-visning**: Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km**(minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil).
- **Automatisk pause**: Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig.

GPS-måling skal slås til for at bruge automatisk pause.

- **Autom. omgang**: Vælg **Fra**, **Omgangsdistance** eller **Omgangs-varighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distance indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, hvorefter hver omgang tages.

GPS-måling skal slås til for at bruge distancebaseret automatisk omgang.

FYSISKE INDSTILLINGER

For at få vist og redigere dine fysiske indstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Fysiske indstillinger**. Det er vigtigt, at du angiver de nøjagtige fysiske indstillinger, især når du indstiller din vægt, højde, fødselsdato og dit køn, da disse påvirker nøjagtigheden af måleværdierne, som f.eks. pulszonegrænserne og kalorieforbrændingen.

Fysiske indstillinger indeholder:

- **Vægt**
- **Højde**
- **Fødselsdato**
- **Køn**
- **Træningsbaggrund**
- **Maksimumpuls**

VÆGT

Angiv din vægt i kilogram (kg) eller pund (lb).

HØJDE

Angiv din højde i centimeter (metriske) eller i fod og tommer (britiske).

FØDSELSDATO

Angiv din fødselsdag. Rækkefølgen for datoindstillingerne afhænger af den tidsvisning og det datoformat, du har valgt (24t: dag - måned - år / 12t: måned - dag - år).

KØN

Vælg **Mand** eller **Kvinde**.

TRÆNINGSBAGGRUND

Træningsbaggrund er en vurdering af dit langvarige fysiske aktivitetsniveau. Vælg det alternativ, der bedst beskriver den samlede mængde og intensiteten af din fysiske aktivitet i løbet af de seneste tre måneder.

- **Sjælden (0-1 t/uge)**: Motion er ikke en fast bestanddel af dit liv. Du spadserer f.eks. kun for fornøjelsens skyld, og kun en gang i mellem træner du så meget, at du bliver forpustet eller sveder.
- **Regelmæssig (1-3 t/uge)**: Du deltager jævnligt i fritidssport. Du løber f.eks. 5-10 km eller 3-6 mil om ugen eller bruger 1-3 timer om ugen på lignende fysiske aktiviteter, eller dit arbejde kræver moderat fysisk aktivitet.
- **Ofte (3-5 t/uge)**: Du træner mindst 3 gange om ugen ved høj intensitet. Du løber f.eks. 20-50 km/12-31 mil om ugen eller bruger 3-5 timer pr. uge på lignende fysiske aktiviteter.
- **Hård (5-8 t/uge)**: Du træner mindst 5 gange om ugen ved høj intensitet, og du deltager muligvis ind imellem i sportsbegivenheder.
- **Semi-pro (8-12 t/uge)**: Du træner med høj intensitet næsten hver dag, og du træner for at forbedre formen til konkurrencer.
- **Pro (>12 t/uge)**: Du er udholdenhedsatlet. Du træner hårdt for at forbedre formen til konkurrencer.

MAKSIMUMPULS

Indstil din maksimumpuls, hvis du kender din aktuelle maksimale pulsværdi. Din aldersberegnede maksimale pulsværdi (220-alder) vises som standardindstilling, når du indstiller denne værdi for første gang.

HR_{max} bruges til at beregne energiforbrug med. HR_{max} er det højeste antal hjerteslag i minuttet under maksimal fysisk anstrengelse. Den mest nøjagtige metode til fastsættelse af din individuelle HR_{max} er at udføre en maksimal træningsstresstest i et laboratorium. HR_{max} er også afgørende, når du bestemmer træningsintensiteten. Den er individuel og afhænger af alder og arvemæssige faktorer.

GENERELLE INDSTILLINGER

For at få vist og redigere dine generelle indstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger**

Generelle indstillinger indeholder:

- **Par og synkroniser**
- **Flytilstand**
- **Knaplyde**
- **Knaplås**
- **Advarsel om inaktivitet**
- **Enheder**
- **Sprog**
- **Farve af træningsvisning**
- **Om dit produkt**

PAR OG SYNKRONISER

- **Par ny enhed**: Par pulsmålere eller mobile enheder med din M400.
- **Parrede enheder**: Få vist alle de enheder, du har parret med din M400. Disse kan omfatte pulsmålere og mobile enheder.
- **Synkroniser data**: Synkroniser data med Flow-app. **Synkroniser data** vises, efter du har parret din M400 med en mobil enhed.

FLYTILSTAND

Vælg **Til** eller **Fra**.

Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra enheden. Du kan stadigvæk bruge den til at indsamle aktivitet, men du kan hverken bruge den i træningspas med en pulsmåler eller synkronisere dine data til mobilappen Polar Flow, fordi *Bluetooth*® Smart er deaktiveret.

KNAPLYDE

Slå knaplydene **Til** eller **Fra**.

Bemærk, at dette valg ikke ændrer træningslyde. Træningslyde ændres i sportsprofilindstillinger. Få flere oplysninger under Sportsprofilindstillinger.

KNAPLÅS

Vælg **Manuel lås** eller **Automatisk lås**. Under **Manuel lås** kan du låse knapperne manuelt fra **Hurtigmenu**. Under **Automatisk lås** slås knaplåsen automatisk til efter 60 sekunder.

ADVARSEL OM INAKTIVITET

Slå advarslen om inaktivitet **Til** eller **Fra**.

ENHEDER

Vælg metriske **(kg, cm)** eller britiske **(lb, ft)**. Indstil de enheder, der bruges til at måle vægt, højde, distance og hastighed.

SPROG

Som standard leveres M400 kun på engelsk. Der kan tilføjes andre sprog i Flow-webservicen. Hvis du vil tilføje et andet sprog, skal du gå ind på polar.com/flow og logge ind. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre, vælg Produkter og derefter M400-indstillinger. Vælg det ønskede sprog på listen, og synkronisér med din M400. Du kan vælge mellem følgende sprog: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** eller **Svenska**.

FARVE AF TRÆNINGSVISNING

Vælg **Mørk** eller **Lys**. Skift displayfarven af din træningsvisning. Når der vælges **Lys**, har træningsvisningen en lys baggrund med mørke tal og bogstaver. Når der vælges **Mørk**, har træningsvisningen en mørk baggrund med lyse tal og bogstaver.

OM DIT PRODUKT

Kontrollér enheds-ID'et af din M400 samt firmwareversionen og HW-modellen.

URINDSTILLINGER

For at få vist og redigere dine urindstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Urindstillinger**

Urindstillinger indeholder:

- **Alarm**
- **Tid**
- **Dato**
- **Ugens startdag**
- **Urdisplay**

ALARM

Indstil alarmgentagelse: **Fra, Én gang, Mandag til fredag** eller **Hver dag**. Hvis du vælger **Én gang, Mandag til fredag** eller **Hver dag**, skal du også indstille alarmtiden.

Når alarmen er slået til, vises der et urikon i tidsvisningen.

TID

Indstil tidsformatet: **24 t** eller **12 t**.Indstil derefter klokkeslættet.

Når du synkroniserer med Flow-appen og -webservicen, opdateres klokkeslættet automatisk fra tjenesten.

DATO

Indstil datoen. Indstil også **Datoformat**. Du kan vælge **mm/dd/åååå, dd/mm/åååå, åååå/mm/dd, dd-mm-åååå, åååå-mm-dd, dd.mm.åååå** eller **åååå.mm.dd**.

Når du synkroniserer med Flow-appen og -webservicen, opdateres datoen automatisk fra servicen.

UGENS STARTDAG

Vælg startdagen for hver uge. Vælg **Mandag, Lørdag** eller **Søndag**.

Når du synkroniserer med Flow-appen og -webservicen, opdateres ugens startdag automatisk fra servicen.

URDISPLAY

Vælg urdisplayet:

- **Daglig aktivitet** (+ Dato og tid)
- **Dit navn og tid**

- **Analog**
- **Stor**

HURTIGMENU

I førtræningstilstand skal du trykke på LYS og holde den nede for at få adgang til den aktuelt valgte sportsprofil:

- **Træningslyde**: Vælg **Fra**, **Lav**, **Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger**: **Pulsvisning**: Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulsgrænser**: Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for andre enheder**: Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.
- **GPS-måling**: Vælg **Fra** eller **Til**.
- **Hastigheds-visning**: Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km**(minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil).
- **Automatisk pause**: Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig.
- **Autom. omgang**: Vælg **Fra**, **Omgangsdistance** eller **Omgangs-varighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distancen indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, hvorefter hver omgang tages.

I træningsvisning skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Hurtigmenu**. I træningsvisningens **Hurtigmenu** kan du:

- **Låse knapper**: Tryk på START for at låse knapper. For at låse op skal du trykke på LYS og holde den nede.
- **Indstille baggrundslys**: Vælg **Til** eller **Fra**.
- **Søge efter sensor**: Søg efter en pulsmåler.
- **Interval-timer**: Opret intervaltimere baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og restitutionsfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas.
- **Sluttids-beregner**: Indstil distancen for dit træningspas, og M400 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed.
- **Info om aktuel position**: Dette kan kun vælges, hvis GPS er slået til i sportsprofilen.
- Vælg **Slå positionsvejledning til**, og tryk på START. **Visning af pile i positionsvejl. slået til** vises, og M400 skifter til visningen **Tilbage til start**.

I pausetilstand skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Hurtigmenu**. I pausetilstandens **Hurtigmenu** kan du:

- **Låse knapper**: Tryk på START for at låse knapper. For at låse op skal du trykke på LYS og holde den nede.
- **Træningslyde**: Vælg **Fra**, **Lav**, **Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger**: **Pulsvisning**: Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulsgrænser**: Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for andre enheder**: Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.
- **GPS-måling**: Vælg **Fra** eller **Til**.
- **Hastigheds-visning**: Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km**(minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil).
- **Automatisk pause**: Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig.
- **Autom. omgang**: Vælg **Fra**, **Omgangsdistance** eller **Omgangs-varighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distancen indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, hvorefter hver omgang tages.

GPS-måling skal slås til for at bruge automatisk pause eller distancebaseret automatisk omgang.

OPDATERING AF FIRMWARE

Firmwaren af din M400 kan opdateres. Når som helst en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter M400 til din computer med USB-kablet. Firmwareopdateringerne downloades gennem USB-kablet og FlowSync-softwaren. Flow-appen giver dig også besked, når ny firmware er tilgængelig.

Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din M400. De kan f.eks. indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejludbedringer.

SÅDAN OPDATERES FIRMWAREN

For at opdatere firmwaren i din M400 skal du have:

- En konto på Flow-webservicen
- Installeret FlowSync-software
- Registreret din M400 på Flow-webservicen

Gå ind på flow.polar.com/start, og opret din Polar-konto på webservicen Polar Flow, og download og installér FlowSync-softwaren på din pc.

Sådan opdateres firmwaren:

1. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M400, og sæt den anden ende af kablet i din pc.
2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg Ja. Ny firmware installeres (dette kan tage noget tid), og M400 genstarter.

Inden du opdaterer firmwaren, synkroniseres de vigtigste data fra din M400 med Flow-webservicen. Derfor mister du ingen vigtige data under opdatering.

TRÆNING

TAG PULSMÅLEREN PÅ

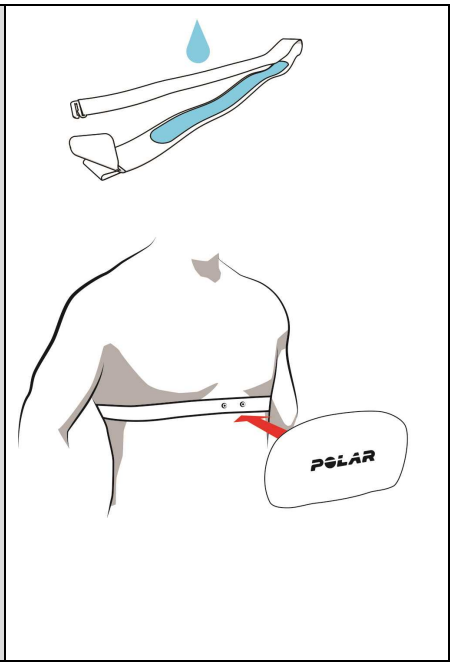
Brug vores pulsmålere under træning for at få mest muligt ud af Polars enestående Smart Coaching-funktioner. Pulsdata giver dig et indblik i din fysiske tilstand, og hvordan din krop reagerer på træning. Dette hjælper dig med at løbe ved den rette hastighed og forbedrer din kondition.

Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, vejrtrækning, fysiske fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer - hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

PAR PULSMÅLER

1. Tag din pulsmåler på, og tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. **Strejf din sensor med M400 for at parre** bliver vist. Strejf din pulsmåler med M400, og vent derefter på, at den bliver fundet.
3. Enheds-id'et **Par Polar H7 xxxxxxxx** vises. Vælg **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

Du kan også parre en ny sensor i **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synk. > Par ny enhed**. Få flere oplysninger om parring under Parring.

1. Fugt stroppens elektrodeområder. 2. Fastgør sendermodulet til stroppen. 3. Juster stroppens længde, så den sidder tæt, men behageligt. Fastgør stroppen omkring brystet, lige under brystmusklerne, og fastgør hægten til den anden ende af stroppen. 4. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sendermodulet sidder midt på brystkassen og vender opad.	

Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand efter hvert træningspas. Sved og fugt kan holde pulsmåleren aktiveret, så husk at tørre den af.

START ET TRÆNINGSPAS

Tag pulsmåleren på, og sørg for, at du har parret den med din M400.

<table>
<tr><td>
</td><td>Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge, med OP/NED.

For at ændre sportsprofilindstillingerne, inden du starter dit pas (i førtræningstilstand), skal du trykke og holde LYS nede for at åbne Hurtigmenu. For at vende tilbage til førtræningstilstanden skal du trykke på TILBAGE.

Hvis du har aktiveret GPS-funktionen, går M400 automatisk i gang med at søge efter signalerne.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Forbliv i førtræningstilstanden, indtil M400 har fundet GPS-satellitsignalerne og din pulsmåler for at sikre, at dine træningsdata er nøjagtige.

Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer for at opfange GPS-satellitsignaler. For at opnå den bedste GPS-ydeevne bør du bære M400 på dit håndled med displayet opad. Hold den vandret foran dig og væk fra brystet. Hold armen stille og over brystniveau under søgningen. Stå stille, indtil M400 har fundet satellitsignalerne. Dette tager normalt 30-60 sekunder første gang. Fremover bør det kun tage nogle få sekunder.

Procentværdien, der vises ved siden af GPS-ikonet, angiver, hvornår GPS'en er klar. Når den når 100 %, vises der OK, og du er klar til at gå i gang. M400 har fundet dit pulsmålersignal, når din puls vises.

Når M400 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. Måling startet vises, og du kan starte træningen.

Pga. GPS-antennens placering på M400 anbefales det ikke at bære den med displayet på undersiden af dit håndled. Når du anbringer den på et cykelstyr, skal du sørge for, at displayet vender opad.

M400 bruger teknologien til forudsigelse af satellitter, AssistNow™, til at</td></tr>
</table>

	hente en hurtig satellitposition. Den forudsiger satellitpositioner nøjagtigt i op til tre dage efter den indledende måling, hvormed du kan finde satellitsignaler så hurtigt som 10 sekunder.

Under træningen kan du ændre træningsvisningen med OP/NED. For at ændre indstillinger uden at stoppe træningsmålingen skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Hurtigmenu**. Få flere oplysninger under Hurtigmenu.

Tryk på knappen TILBAGE for at afbryde et træningspas midlertidigt. **Træning midlertidigt afbrudt** vises, og M400 skifter til pausetilstand. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på START.

Stop et træningspas ved at trykke på knappen TILBAGE og holde den nede i tre sekunder under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil der vises **Træning afsluttet**.

START ET TRÆNINGSPAS MED TRÆNINGSMÅL

Du kan oprette detaljerede træningsmål i Flow-webservicen og synkronisere dem til din M400 gennem Flowsync software eller Flow-app. Under træningen er det let at følge vejledningen på enheden.

Gør følgende for at starte et træningspas med et træningsmål:

1. Gå i gang ved at åbne **Dagbog** eller **Favoritter**.
2. I **Dagbog** skal du vælge den dag, målet er planlagt til, og trykke på START. Vælg derefter målet fra listen, og tryk på **START**. Evt. noter, du har føjet til målet, vises.

   eller

   Vælg målet fra listen i **Favoritter**, og tryk på START. Evt. noter, du har føjet til målet, vises.
3. Tryk på START for at åbne førtræningstilstanden, og vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge.
4. Når M400 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

Få flere oplysninger om træningsmål under Træningsmål.

START ET TRÆNINGSPAS MED INTERVALTIMER

Du kan indstille en gentagelse eller to skiftevis tids- og/eller distancebaserede timere til at vejlede dine trænings- og restitutionsfaser i intervaltræning.

1. Gå i gang ved at åbne **Timere** > **Intervaltimer**. Vælg **Indstil timer(e)** for at oprette nye timere
2. Vælg **Tidsbaseret** eller **Distancebaseret**:

- **Tidsbaseret**: Definer minutter og sekunder for timeren, og tryk på START.
- **Distancebaseret**: Indstil distancen for timeren, og tryk på START.

3. **Indstil anden timer?** vises. Vælg **Ja** og gentag trin 2 for at indstille en anden timer.
4. Når du er færdig, skal du vælge **Start X.XX km / XX:XX** og trykke på START for at åbne førtræningstilstanden. Vælg derefter den sportsprofil, du ønsker at bruge.
5. Når M400 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Træning startet** vises, og du kan starte træningen.

*Du kan også starte **Intervaltimer** under passet, f.eks. efter opvarmning. Tryk på LYS og hold den nede for at åbne **Hurtigmenu**, og vælg derefter **Intervaltimer**.*

START ET TRÆNINGSPAS MED SLUTTIDS-BEREGNER

Indstil distancen for dit træningspas, og M400 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed.

1. Gå i gang ved at åbne **Timere** > **Sluttids-beregn**.
2. For at indstille en mål-distance skal du gå ind på **Indstil distance** og vælge **5.00 km**, **10.00 km**, **1/2 maraton**, **Maraton** eller **Indstil anden distance**. Vælg START. Hvis du vælger **Indstil anden distance**, skal du indstille distancen og trykke på START. **Sluttid bliver estimeret for XX.XX** vises.
3. Vælg **Start XX.XX km / X.XX mi** og tryk på START for at åbne førtræningstilstanden. Vælg derefter den sportsprofil, du ønsker at bruge.
4. Når M400 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Træning startet** vises, og du kan starte træningen.

*Du kan også starte **Sluttids-beregn.** under passet, f.eks. efter opvarmning. Tryk på LYS og hold den nede for at åbne **Hurtigmenu**, og vælg derefter **Sluttids-beregn**.*

FUNKTIONER UNDER TRÆNING

TAG EN OMGANG

Tryk på START for at måle en omgang. Omgange kan også tages automatisk. I sportsprofilindstillinger skal **Autom. omgang** indstilles til **Omgangsdistance** eller **Omgangsvarighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distance indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, efter hver omgang er taget.

LÅS EN PULSZONE

Tryk på START og hold den nede for at låse den pulszone, du befinder dig i. For at låse/låse op for zonen skal du trykke på START og holde den nede. Hvis din puls bevæger sig uden for den låste zone, får du besked via lydfeedback.

SKIFT INTERVAL UNDER EN INTERVAL TRÆNING

Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises. Vælg **Start næste interval** fra listen, og tryk på START (hvis der vælges manuel intervalændring, når træningen oprettes). Hvis der vælges automatisk, ændres intervallet automatisk, når du har afsluttet et interval. Du får besked gennem en tilbagemelding via lyd.

SKIFT INDSTILLINGER I HURTIGMENU

Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises. Du kan ændre følgende indstillinger uden at afbryde dit træningspas midlertidigt:

- **Slå baggrundslys konstant til**: Vælg **Slå baggrundslys til** på listen, og tryk på START. Når indstillingen er slået til, forbliver baggrundslyset tændt hele tiden. Du kan slukke og tænde for baggrundslyset igen ved at trykke på LYS. Bemærk, at batteriets levetid forkortes, når denne funktion anvendes.
- **Slå positionsvejledning til**: Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til startpunktet af dit træningspas. Vælg **Slå positionsguide til**, og tryk på START. **Visning af pile i positionsvejl. slået til** vises, og M400 skifter til visningen **Tilbage til start**. Få flere oplysninger under Tilbage til start.
- **Indstil tids- og/eller distancebaserede intervaltimere**: Vælg **Intervaltimer** på listen, og tryk på START. Vælg **Start X.XX km / XX:XX** for at bruge en tidligere indstillet timer eller oprette en ny timer i **Indstil timer**.
- **Start sluttids-beregneren**: Vælg **Sluttids-beregner** på listen, og tryk på START. Vælg **Start XX.XX km / X.XX mi** for at bruge en tidligere indstillet mål-distance, eller indstil et nyt mål i **Indstil distance**.
- **Slå automatisk pause til eller fra**: Når du begynder eller holder op med at bevæge dig, starter eller standser din M400 automatisk træningspas. GPS-måling skal slås til, for at automatisk pause virker.

AFBRYD/STOP ET TRÆNINGSPAS

	1.Tryk på knappen TILBAGE for at afbryde et træningspas midlertidigt. **Træning midlertidigt afbrudt** vises, og M400 skifter til pausetilstand. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på START.
	2. Stop et træningspas ved at trykke på knappen TILBAGE og holde den nede i tre sekunder under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil der vises **Måling afsluttet**.

Hvis du stopper dit træningspas efter en midlertidig afbrydelse, er den tid, der går efter afbrydelsen, ikke medregnet i den samlede træningstid.

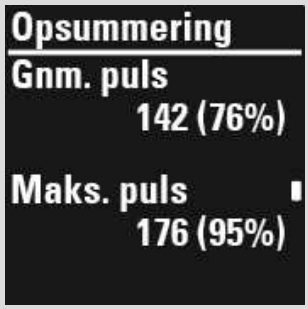
EFTER TRÆNING

Få øjeblikkelige analyser og et dybdegående indblik i din træning med M400 samt Flow-appen og Flow-webservicen.

TRÆNINGSOPSUMMERING PÅ DIN M400

Efter hvert træningspas får du en øjeblikkelig træningsopsummering af dit pas. For at få vist din træningsopsummering senere skal du gå ind under **Dagbog** og vælge dagen og derefter vælge opsummeringen af det træningspas, du ønsker at få vist.

	M400 belønner dig, hver gang du når din **Personlige rekord** i gennemsnitlig hastighed/tempo, distance eller kalorier. Resultaterne for den **Personlige rekord** er separate for hver sportsprofil.
	Tid, når du startede passet, passets varighed og dækket distance under træningspasset. *Distance vises, hvis du trænede udenfor, og GPS-funktionen var slået til.*
	Skriftlig tilbagemelding om din præstation. Tilbagemeldingen er baseret på træningstidens fordeling i pulszoner, kalorieforbrænding og varighed af passet. Tryk på START for yderligere oplysninger. ***Træningsudbytte** vises, hvis du brugte en pulssensor og trænede i mindst 10 minutter i pulszonerne.*

	Tid i hver pulszone. *Vises, hvis du brugte en pulsmåler.*
	Din gennemsnits- og maksimumpuls vises som slag i minuttet og procent af maksimumpuls. *Vises, hvis du brugte en pulsmåler.*
	Forbrændte kalorier under træningspasset og fedtforbrænding % af kalorier
	Gennemsnitlig og maks. hastighed/tempo af træningspasset. *Vises, hvis du trænede udenfor, og GPS-funktionen var slået til.*
	Dit løbeindeks beregnes, når du træner udenfor med GPS-funktionen slået til, og du bruger en pulsmåler. Følgende krav gælder også: • Sportsprofil bruges som en type løbesportsgren (løb, gadeløb, terrænløb osv.) • Hastigheden bør være 6 km/t / 3,75 mi/t eller hurtigere, og varigheden bør være mindst 12 minutter Få yderligere oplysninger under Løbeindeks.

	Maks. højde, opstegne meter/fod og nedstegne meter/fod. *Vises, hvis du trænede udenfor, og GPS-funktionen var slået til.*
	Antallet af omgange samt bedste og gennemsnitlige varighed af en omgang. Tryk på START for yderligere oplysninger.
	Antallet af automatiske omgange samt bedste og gennemsnitlige varighed af en automatisk omgang. Tryk på START for yderligere oplysninger.

APPEN POLAR FLOW

Synkronisér din M400 med Flow-appen for at analysere dine data med det samme efter hvert træningspas. Med Flow-appen kan du få et hurtigt overblik over dine træningsdata offline.

Få flere oplysninger under Appen Polar Flow.

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Med webservicen Polar Flow kan du analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation. Følg din udvikling og del dine bedste træningspas med andre.

Få flere oplysninger under Webservicen Polar Flow.

FUNKTIONER

GPS 37
Tilbage til start 37
24/7 aktivitetsmåling 38
Aktivitetsmål 38
Aktivitetsdata 39
Smart Coaching 41
Træningsudbytte 41
Konditionstest 43
Løbeindeks 45
Pulszoner 48
Smart Calories 51
Hastighedszoner 51
Indstillinger for hastighedszoner 51
Træningsmål med hastighedszoner 52
Under træning 52
Efter træning 52
Sportsprofiler 52

GPS

M400 har en indbygget GPS, der giver nøjagtig hastigheds-, distance- og højdemåling for en række udendørs sportsgrene og viser din rute på et kort i Flow-appen og -webservicen efter dit træningspas.

M400 indeholder følgende GPS-funktioner:

- **Højde, opstigning og nedstigning**: Højdemåling i realtid samt opstegne og nedstegne meter/fod.
- **Distance**: Nøjagtig distance under og efter dit træningspas.
- **Hastighed/tempo**: Nøjagtige oplysninger om hastighed/tempo under og efter dit træningspas.
- **Løbeindeks**: I M400 er løbeindekset baseret på puls- og hastighedsdata, der måles under løbet. Det giver oplysninger om dit præstationsniveau, både aerob kondition og løbeøkonomi.
- **Tilbage til start**: Fører dig til dit startpunkt på den kortest mulige afstand og viser afstanden til dit start-punkt. Nu kan du afprøve mere dristige ruter og udforske dem på sikker vis, med visheden om at du kun skal berøre en enkelt knap for at se retningen til dit startpunkt.

For at opnå den bedste GPS-ydeevne bør du bære M400 på dit håndled med displayet opad. Pga. GPS-antennens placering på M400 anbefales det ikke at bære den med displayet på undersiden af dit håndled. Når du anbringer den på et cykelstyr, skal du sørge for, at displayet vender opad.

TILBAGE TIL START

Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til startpunktet af dit træningspas.

Sådan bruger du funktionen Tilbage til start:

1. Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises.
2. Vælg **Slå positionsvejledning til**, **Visning af pile i positionsvejl. slået til** vises, og M400 går hen til visningen **Tilbage til start**.

Sådan vender du tilbage til dit startpunkt:

- Hold M400 vandret foran dig.
- Bliv ved med at bevæge dig, for at M400 kan registrere din retning. En pil peger i retningen af dit start-punkt.
- For at vende tilbage til startpunktet skal du altid vende mod pilens retning.
- M400 viser også retningen og den direkte afstand (fugleflugtslinien) mellem dig og startpunktet.

Når du befinder dig i ukendte omgivelser, bør du altid have et kort på dig, hvis M400 skulle miste satellitsignalet, eller hvis der ikke er mere batteri tilbage.

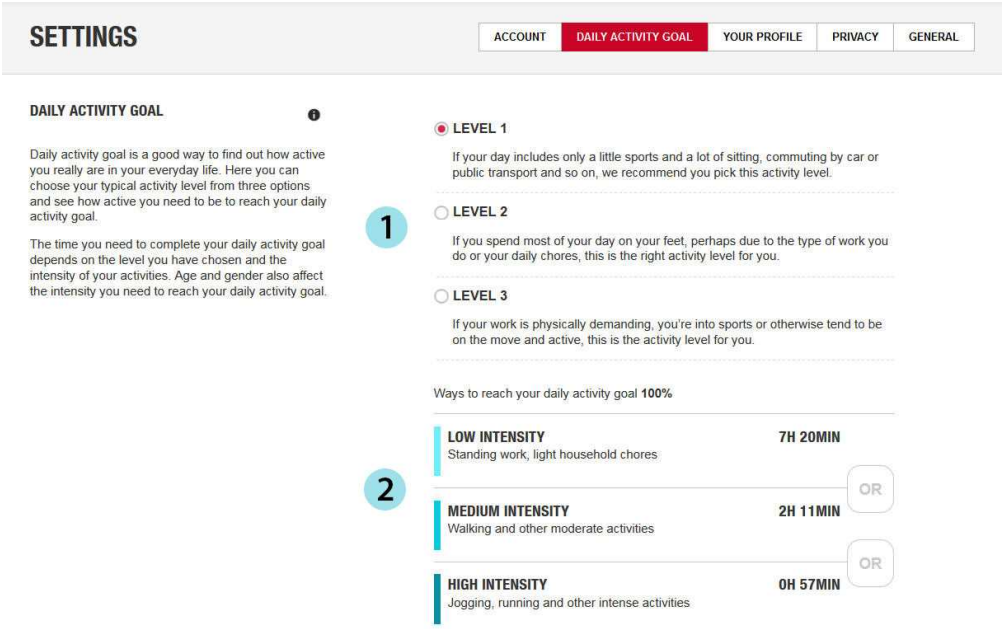
24/7 AKTIVITETSMÅLING

M400 sporer din aktivitet med et internt 3D-accelerometer, der registrerer dit håndleds bevægelser. Funktionen analyserer hyppigheden, intensiteten og regelmæssigheden af dine bevægelser sammen med din fysiske information, hvormed du kan se, hvor aktiv du virkelig er i din dagligdag, ud over din regelmæssige træning.

AKTIVITETSMÅL

Din M400 giver dig et aktivitetsmål hver dag og vejleder dig, så du kan nå det. Aktivitetsmålet er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde i indstillingerne af Dagligt aktivitetsmål i Flow-webservicen. Log ind på Flow-webservicen, klik på dit navn/profilbillede øverst til højre, og gå ind på fanen Dagligt aktivitetsmål i Indstillinger.

Indstillingen af Dagligt aktivitetsmål giver dig valget mellem tre aktivitetsniveauer. Vælg det, der bedst beskriver din typiske dag og aktivitet (se nummer 1 på billedet herunder). Under valgområdet (se nummer 2 på billedet herunder) kan du se, hvor aktiv du skal være for at nå dit daglige aktivitetsmål på det valgte niveau. Hvis du f.eks. er kontorarbejder og sidder ned det meste af dagen, forventes det, at du kan nå ca. fire timers aktivitet af lav intensitet på en almindelig dag. Der er højere forventninger til personer, som står op og går en masse i løbet af deres arbejdsdag.


SETTINGS
ACCOUNT
DAILY ACTIVITY GOAL
YOUR PROFILE
PRIVACY
GENERAL
DAILY ACTIVITY GOAL
Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.
The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.
1
LEVEL 1
If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.
LEVEL 2
If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.
LEVEL 3
If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.
Ways to reach your daily activity goal 100%
2
LOW INTENSITY
Standing work, light household chores
7H 20MIN
OR
MEDIUM INTENSITY
Walking and other moderate activities
2H 11MIN
OR
HIGH INTENSITY
Jogging, running and other intense activities
0H 57MIN

Den tid, du skal være aktiv i løbet af dagen for at nå dit aktivitetsmål, afhænger af det valgte niveau og intensiteten af dine aktiviteter. Nå dit mål hurtigere med mere intense aktiviteter, eller forbliv aktiv ved et lidt mere moderat tempo i løbet af dagen. Alder og køn påvirker også den intensitet, du har brug for, hvis du skal nå dit aktivitetsmål. Jo yngre du er, des mere intens skal din aktivitet være.

AKTIVITETSDATA

M400 fylder gradvist aktivitetslinjen op for at angive din fremadskriden mod dit daglige mål. Når linjen er fuld, har du nået dit mål. Du kan se aktivitetslinjen i **Dagens aktivitet** og i tidsvisning (skift urets display ved at trykke på OP og holde den nede).

I **Dagens aktivitet** kan du se, hvor aktiv din dag har været indtil videre, og få vejledning til, hvordan du når dit mål.

- **Aktivitet**
  - **Aktiv tid**: Aktiv tid angiver den akkumulerede tid af kropsbevægelser, som gavner dit helbred.
  - **Kalorier**: Viser, hvor mange kalorier du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basal-stofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).
  - **Skridt**: Skridt, du har gået indtil videre. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en vurdering af skridt.
- **Mangler**: Din M400 giver dig muligheder for at nå dit daglige aktivitetsmål. Den fortæller dig, hvor meget længere du skal være aktiv, hvis du vælger aktiviteter med lav, mellemhøj eller høj intensitet. Du har ét mål, men flere måder at nå det på. Det daglige aktivitetsmål kan nås ved lave, mellemhøje eller høje intensiteter. I M400 betyder 'op' lav intensitet, 'gang' betyder middelhøj intensitet, og 'jogging' betyder høj intensitet. Du kan finde flere eksempler på aktiviteter af lav, middelhøj og høj intensitet på Flow-webservicen og -mobilappen og vælge den bedste måde at nå dit mål på.

Advarsel om inaktivitet

Det er alment kendt, at fysisk aktivitet er en vigtig faktor for at bevare helbredet. Ud over at være fysisk aktiv er det vigtigt at undgå at sidde ned for længe. Det er dårligt for helbredet at sidde ned i længere tid, selv på de dage, hvor du træner og får nok daglig aktivitet. Din M400 holder øje med, om du er inaktiv for lang tid i løbet af dagen, og dette hjælper dig med at bryde den tid, du sidder ned, for at undgå dens negative indvirkning på dit helbred.

Hvis du har siddet stille i næsten en time, får du en advarsel om inaktivitet - **Det er tid til at bevæge sig** vises. Rejs dig og find din egen måde at være aktiv på. Gå en kort tur, stræk dig eller lav noget andet let aktivitet. Meddelelsen forsvinder, når du begynder at bevæge dig eller trykker på en vilkårlig knap. Hvis du ikke bliver aktiv inden for fem minutter, får du et aktivitetsstempel, som du kan se på Flow-appen og Flow-webservicen efter synkronisering.

Du kan slå advarsel til eller fra under **Indstillinger** > **Generelle indstillinger** > **Advarsel om inaktivitet**.

Flow-appen giver dig den samme meddelelse, hvis den har en Bluetooth-forbindelse til din M400.

Både Polar Flow-appen og Polar Flow-webtjenesten viser dig, hvor mange inaktivitetsstempler du har modtaget. På denne måde kan du gennemgå din daglige rutine og foretage ændringer, så du får en mere aktiv livsstil.

Søvninformation på Flow-webservicen og Flow-appen

M400 sporer din tiden og kvaliteten af din søvn (rolig eller urolig), hvis du har den på om natten. Du behøver ikke at slå søvntilstanden til, da enheden automatisk registrerer, at du sover, ud fra dit håndleds bevægelser. Tiden og kvaliteten af din søvn (rolig eller urolig) vises på Flow-webservicen og Flow-appen, når M400 er blevet synkroniseret.

Din søvn er den længste kontinuerlige hviletid, som finder sted inden for 24 timer, der starter fra kl. 18:00 / 6 om eftermiddagen til den næste dag kl. 18:00 / 6 om eftermiddagen. Afbrydelser på under én time i din søvn standser ikke søvnmålingen, men de regnes ikke med i søvntiden. Afbrydelser på over én time stopper målingen af søvntid.

De perioder, hvor du sover roligt og ikke bevæger dig særligt meget, regnes som rolig søvn. De perioder, hvor du bevæger dig og skifter stilling, regnes som urolig søvn. I stedet for blot at opsummere alle perioderne uden bevægelser, lægger algoritmen mere vægt på lange end korte perioder uden bevægelser. Procentdelen af rolig søvn sammenligner den tid, du har sovet roligt, med den samlede søvntid. Rolig søvn er meget individuel og bør fortolkes sammen med søvntiden.

Hvis du kender til mængden af rolig og urolig søvn, får du et indblik i, hvordan du sover om natten, og om det påvirkes af evt. ændringer i din dagligdag. Dette kan muligvis hjælpe dig med at finde måder til at forbedre din søvn og føle dig udhvilet i løbet af dagen.

Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-webservicen

Med mobilappen Polar Flow kan du følge og analysere dine aktivitetsdata undervejs og få dine data synkroniseret trådløst fra din M400 til Polar Flow-servicen. Flow-webservicen giver dig det mest detaljerede indblik i din aktivitetsinformation.

.

SMART COACHING

Uanset om det drejer sig om at vurdere dine daglige konditionsniveauer, oprette individuelle træningsplaner, træne ved den rette intensitet eller modtage øjeblikkelig feedback, giver Smart Coaching dig mulighed for enestående og brugervenlige funktioner, der er tilpasset dine personlige behov og udformet til maksimal nydelse og motivation, når du træner.

M400 indeholder følgende Smart Coaching-funktioner:

- Træningsudbytte
- Konditionstest
- Løbeindeks
- Pulszoner
- Smart calories

TRÆNINGSUDBYTTE

Funktionen Træningsudbytte hjælper dig med bedre at forstå virkningerne af din træning. Denne funktion kræver brugen af pulsmåleren. Efter hvert træningspas får du skriftlig tilbagemelding om din præstation, på betingelse af at du har trænet mindst 10 minutter i sportszonerne. Tilbagemeldingen er baseret på træningstidens fordeling i sportszoner, kalorieforbrænding og varighed. I Træningsfiler får du mere detaljeret tilbagemelding. Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

Tilbagemelding	Udbytte
Maks træning+	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Maks træning	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.
Maksimal og tempotræning	Sikke en træning! Du forbedrede dit tempo og din effektivitet. Denne træning udviklede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og maksimaltræning	Sikke en træning! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din hastighed og effektivitet.

Tilbagemelding	Udbytte
Tempotræning+	Fantastisk tempo i en lang træning! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Tempotræning	Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og stabil tilstandstræning	Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.
Stabil tilstands- og tempotræning	Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Denne træning udviklede også din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Stabil tilstandstræning+	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.
Stabil tilstandstræning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning, lang	Flot! Denne lange træning forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Den udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning	Flot! Du forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Denne træning udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende træning, lang	Flot! Denne lange træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundl. træning	Flot klaret! Denne træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.

Tilbagemelding	Udbytte
Restitutionstræning	Meget god træning for din restitution. Let træning som denne gør det muligt for din krop at tilpasse sig din træning.

KONDITIONSTEST

Polar Konditionstest er en nem, sikker og hurtig måde, hvorpå du kan vurdere din aerobe (kardiovaskulære) kondition i hvile. Resultatet, Polar OwnIndex, kan sammenlignes med maksimal iltoptagelse (VO_{2max}), der ofte bruges til at vurdere aerob kondition med. Din træningsbaggrund over længere tid, puls, hvilepuls, køn, alder, højde og vægt har alt sammen indflydelse på OwnIndex. Polar Konditionstest er udviklet til at bruges af sunde voksne personer.

Aerob kondition angiver, hvor godt dit hjerte-kar-system transporterer ilt rundt i kroppen. Jo bedre aerob kondition, jo stærkere og mere effektivt er dit hjerte. Der er mange fordele ved at have en god aerob kondition. Det hjælper dig f.eks. med at mindske risikoen for højt blodtryk og risikoen for hjerte-kar-sygdomme og slagtilfælde. Hvis du vil forbedre din kondition, tager det gennemsnitligt seks ugers almindelig træning at se en mærkbar ændring i dit OwnIndex. Personer, der er i forholdsvis dårlig form, kan registrere fremskridt hurtigere. Jo bedre din kondition er, desto mindre er forbedringerne i dit OwnIndex.

Aerob kondition forbedres bedst gennem træningsformer, hvor du bruger store muskelgrupper. Sådanne aktiviteter omfatter løb, cykling, gang, roning, svømning, skøjteløb og langrend. For at kunne følge dine fremskridt skal du begynde med at måle dit OwnIndex et par gange i løbet af de første to uger for at få et pålideligt udgangspunkt og derefter gentage testen ca. en gang om måneden.

For at sikre pålidelige resultater gør følgende grundlæggende krav sig gældende:

- Du kan udføre testen hvor som helst - hjemme, på kontoret, i et motionscenter - såfremt der er roligt i de omgivelser, hvor testen udføres. Der må ikke være forstyrrende lyde (f.eks. tv, radio eller telefon) eller personer, der taler til dig.
- Tag altid testen i samme omgivelser og på samme tidspunkt af dagen.
- Undgå at spise meget eller ryge 2-3 timer forud for testen.
- Undgå voldsom fysisk udfoldelse, alkohol og medicinske stimulanser på testdagen og dagen før.
- Du skal være rolig og afslappet. Læg dig ned, og slap af i 1-3 minutter før testen.

FØR TESTEN

Tag pulsmåleren på. Få flere oplysninger under Tag pulsmåleren på.

Inden du starter testen, skal du sørge for, at dine fysiske indstillinger, herunder træningsbaggrund, er nøjagtige i **Indstillinger > Fysiske indstillinger**

UDFØRELSE AF TESTEN

For at udføre konditionstesten skal du gå ind under**Tests > Konditionstest > Slap af og start testen**.

- **Søger efter puls** vises. Når pulsen er fundet, vises der en pulsgraf, din aktuelle puls og **Lig og slap af** på displayet. Slap af, og begræns kropsbevægelser og kommunikation med andre.
- Du kan afbryde testen i hvilken som helst fase ved at trykke på TILBAGE. **Test annulleret** vises.

Hvis M400 ikke kan modtage dit pulssignal, vises meddelelsen **Test mislykkedes**. Du bør i så fald kontrollere, at pulsmålerens elektroder er fugtige, og at tekstilstroppen sidder tæt.

TESTRESULTATER

Når testen er forbi, udsendes der to bip, og en beskrivelse af resultatet af din konditionstest og din vurderede VO_{2max} vises.

Opdatér til VO2max til fysiske indstillinger? vises.

- Vælg **Ja** for at gemme værdien i dine **Fysiske indstillinger**.
- Vælg kun **Nej**, hvis du kender din nyligt målte VO_{2max} værdi, og hvis den adskiller sig med mere end én konditionskategori fra resultatet.

Dit seneste testresultat vises under **Tests > Konditionstest > Seneste resultat**. Det er kun resultatet af den senest udførte test, der vises.

For at få en visuel analyse af resultaterne af din konditionstest skal du gå ind på Flow-webservicen og vælge testen fra din Dagbog for at se detaljerede oplysninger fra den.

Konditionskategorier

Mænd

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kvinder

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO_{2max} blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness normer for mænd og kvinder i alderen 6 til 75 år: anmeldelse. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Der findes en tydelig forbindelse mellem kroppens maksimale iltoptagelse ($VO2_{max}$) og hjertelungekonditionen, da vævets iltforsyning afhænger af hjertelungefunktionen. $VO2_{max}$ (maksimal iltoptagelse, maksimal aerob styrke) er den maksimale frekvens, ved hvilken ilt kan bruges af kroppen under maksimal træning; den er direkte relateret til hjertets maksimale kapacitet til at levere blod til musklerne. $VO2_{max}$ kan måles eller forudsiges gennem konditionstests (f.eks. maksimale træningstests, submaksimale træningstests, Polar konditionstest). $VO2_{max}$ er en god indikator for hjertelungekondition og en god forudsigelse af præstationsevnen under udholdenhedsbegivenheder, som f.eks. distanceløb, cykling, langrend og svømning.

$VO2_{max}$ kan enten angives som milliliter i minuttet (ml/min = ml ■ min-1), eller denne værdi kan divideres med personens kropsvægt i kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

LØBEINDEKS

Løbeindekset er en let måde at overvåge løbepræstationsændringer på. En løbeindeksværdi er en vurdering af maksimal aerob løbepræstation, som påvirkes af aerob kondition og løbeøkonomi. Du kan overvåge fremskridt ved at registrere Løbeindeks gennem tid. Forbedring betyder, at løb i et givent tempo kræver en mindre indsats, eller at dit tempo er hurtigere ved et givent niveau af fysisk aktivitet.

For at modtage den mest nøjagtige information om din præstation skal du sørge for at indstille din HR_{max}-værdi.

Løbeindeks beregnes under hvert enkelt træningspas, når pulsmåleren er i brug, og GPS-funktionen er slået til, og når følgende krav gør sig gældende:

- Sportsprofil bruges som en type løbesportsgren (løb, gadeløb, terrænløb osv.)
- Hastigheden bør være 6 km/t / 3,75 mi/t eller hurtigere, og varigheden bør være mindst 12 minutter

Beregningen begynder, når du begynder at registrere et træningspas. Under et træningspas kan du stoppe to gange ved f.eks. trafiklys, uden at det forstyrrer beregningen. Efter dit træningspas viser M400 en Løbeindeks-værdi og gemmer resultatet i træningsopsummeringen.

Sammenlign dine resultater i nedenstående tabel.

KORTSIGTET ANALYSE

Mænd

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kvinder

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO_{2max} blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness normer for mænd og kvinder i alderen 6 til 75 år: anmeldelse. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Der vil muligvis være nogle daglige variationer i løbeindeksene. Mange faktorer påvirker Løbeindeks. Den værdi, du modtager på en bestemt dag, påvirkes af ændringer i løbeforhold, f.eks. forskellig overflade, vind eller temperatur, ud over andre faktorer.

LANGSIGTET ANALYSE

De enkelte Løbeindeks-værdier danner en tendens, der forudsiger hvor vellykket du løber forskellige afstande.

Følgende diagram anslår den varighed, en løber kan opnå i bestemte distancer ved en god præstation. Brug dit langsigtede gennemsnit i løbeindekset i aflæsningen af diagrammet. Forudsigelsen er bedst for de Løbeindeks-værdier, der er blevet modtaget ved hastigheds- og løbeomstændigheder, der minder om målpræstationen.

Løbeindeks	Cooper test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	Halvmaraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00

Løbeindeks	Cooper test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	Halvmaraton	Maraton
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

PULSZONER

Polar pulszoner introducerer et nyt effektivitetsniveau i pulsbaseret træning. Træning er opdelt i fem pulszoner baseret på procenter af maksimumpulsen. Med pulszoner kan du let vælge og overvåge træningsintensiteter.

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Maksimalpuls (220-alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 90 bpm (220–30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
MAKSIMUM 	90–100%	171-190 slag i minuttet	under 5 minutter	Udbytte: Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vejrtrækning og muskler. Føles som: Meget anstrengende for vejrtrækning og muskler. Anbefales til: Meget erfarne og veltrænede atleter. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder.
HÅRD	80–90%	152-172 slag i minuttet	2-10 minutter	Udbytte: Bedre evne til at opretholde konstant

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Maksimalpuls (220-alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 90 bpm (220–30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				høj hastighed. Føles som: Giver muskulær træthed og tung vejrtrækning. Anbefales til: Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.
MIDDEL 	70–80% 133-152 slag i minuttet		10–40 minutter	Udbytte: Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet. Føles som: Stabil, kontrolleret, hurtig vejrtrækning. Anbefales til: Atleter, der arbejder sig hen imod begivenheder eller ønsker præstationsforbedringer.
LET 	60–70%	114-133 slag i minuttet	40-80 minutter	Udbytte: Forbedrer den generelle basiskondition, forbedrer restitution og øger stofskiftet. Føles som: Behageligt og let, lav muskel- og kardiovaskulær belastning.

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Maksimalpuls (220-alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 90 bpm (220–30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				Anbefales til: Alle til lange træningspas i perioder med basistræning og i restitutionsperioder under konkurrencesæson.
MEGET LET 	50–60%	104-114 slag i minuttet	20–40 minutter	Udbytte: Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med restitution. Føles som: Meget let, lav belastning. Anbefales til: Restitutions- og nedkølingstræning gennem træningssæsonen.

Træning i pulszone 1 udføres ved meget lav intensitet. Hovedtræningsprincippet er, at din præstation forbedres under restitution efter træning og ikke kun under træning. Du kan fremskynde din restitution med træning ved meget let intensitet.

Træning i pulszone 2 er til udholdenhedstræning, en essentiel del af et træningsprogram. Træningspas i denne zone er let og aerob. Træning af lang varighed i denne lette zone resulterer i effektivt energiforbrug. Fremskridt kræver vedholdenhed.

Aerob kraft forbedres i pulszone 3. Træningsintensiteten er højere end i sportszone 1 og 2, men stadig primært aerobisk. Træning i sportszone 3 kan f.eks. bestå af intervaller efterfulgt af restitution. Træning i denne zone er specielt effektivt til forbedring af blodcirkulationen i hjerte- og skeletmuskulatur.

Hvis dit mål er at konkurrere på topplan, skal du træne i pulszone 4 og 5. I disse zoner er træningen aerob i intervaller på op til 10 minutter. Jo kortere intervallet er, desto højere intensitet. Tilstrækkelig restitution mellem intervaller er meget vigtigt. Træningsmønsteret i zone 4 og 5 er udviklet til at frembringe toppræstation.

Polar pulszonerne kan gøres personlige ved brug af en laboratoriemålt HRmax-værdi eller ved at tage en felttest for at måle værdien selv. Når du træner i en målpulszone, skal du forsøge at gøre brug af hele zonen. Mellemzonen er et godt mål, men det er ikke nødvendigt at holde din puls på det helt nøjagtige niveau hele

tiden. Pulsen justeres gradvist til træningsintensiteten. Når du f.eks. skifter fra pulsmålzone 1 til 3, justeres cirkulationssystemet og pulsen inden for 3-5 minutter.

Pulsen svarer til træningsintensiteten afhængigt af faktorer, som f.eks. kondition og restitutionsniveauer samt miljømæssige faktorer. Det er vigtigt at være opmærksom på følelser af træthed og justere træningsprogrammet i henhold hertil.

SMART CALORIES

Den mest nøjagtige kalorietæller på markedet beregner antallet af forbrændte kalorier. Beregningen af energiforbrænding er baseret på:

- Kropsvægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimumpuls (HR_{max})
- Puls under træning
- Individuel maksimal iltoptagelse ($VO2_{max}$)

HASTIGHEDSZONER

Med hastigheds-/tempozonerne kan du let overvåge hastighed eller tempo under dit træningspas og justere hastigheden/tempoet for at nå den ønskede træningseffekt. Zonerne kan bruges til at vejlede effektiviteten af dine træningspas og hjælpe dig med at blande din træning med forskellige træningsintensiteter for at få optimale effekter.

INDSTILLINGER FOR HASTIGHEDSZONER

Indstillingerne for hastighedszonerne kan justeres i Flow-webservicen. De kan slås til eller fra i de sportsprofiler, de er tilgængelige i. Der findes fem forskellige zoner, og zonegrænserne kan justeres manuelt, eller du kan bruge standardzonerne. De er sportsspecifikke, og du kan dermed justere zonerne, så de passer bedst til hver sportsgren. Zonerne er tilgængelige i løbesport (herunder holdsport, der involverer løb), cykelsport samt roning og kanosejlads.

Standard

Hvis du vælger **Standard**, kan du ikke ændre grænserne. Standardzonerne er et eksempel på hastigheds-/tempozoner til en person med et relativt højt konditionsniveau.

Fri

Hvis du vælger **Fri**, kan alle grænser ændres. Hvis du f.eks. har testet dine reelle tærskler, såsom anaerobe og aerobe tærskler, eller de øvre eller nedre mælkesyretærskler, kan du træne med zoner baseret på dine individuelle tærskler for hastighed eller tempo. Vi anbefaler, at du angiver din anaerobe tærskel for hastighed og tempo som minimum i zone 5. Hvis du også bruger aerob tærskel, skal den indstilles som minimum i zone 3.

TRÆNINGSMÅL MED HASTIGHEDSZONER

Du kan oprette træningsmål baseret på hastigheds-/tempozoner. Når du har synkroniseret målene via FlowSync, modtager du vejledning fra din træningsenhed under træning.

UNDER TRÆNING

Under din træning kan du se hvilken zone, du træner i på det pågældende tidspunkt, og den tid, du har brugt i hver zone.

EFTER TRÆNING

I træningsopsummeringen på M400 kan du se et overblik over den tid, du har brugt i hver hastighedszone. Efter synkroniseringen kan der ses detaljerede visuelle oplysninger om hastighedszonen i Flow-webservicen.

SPORTSPROFILER

Giver dig mulighed for at angive alle dine foretrukne sportsgrene og vælge specifikke indstillinger for hver enkelt af dem. Du kan f.eks. oprette brugertilpassede visninger for hver enkelt sportsgren, du ønsker at udføre, og vælge de data, der skal vises under træningen: blot din puls eller bare hastighed og distance – hvad end, der passer bedst til dig og dine træningsbehov og -krav.

Få flere oplysninger under Sportsprofilindstillinger og Sportsprofiler i Flow-webservicen.

APPEN POLAR FLOW

Med appen Polar Flow kan du se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine træningsdata offline lige efter dit træningspas. Den giver dig nem adgang til dine træningsmål og mulighed for at se testresultater. Flow app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din M400 med Flow-webservicen.

Når du bruger appen med din M400, kan du:

- Få et hurtigt overblik over din træning og analysere hver eneste detalje af din præstation med det samme
    - Rutevisning på et kort
    - Træningsudbytte
    - Passets starttid og varighed
    - Gennemsnitlig og maksimal hastighed/tempo, distance, løbeindeks
    - Gennemsnitlig og maksimal puls, samlede pulszoner
    - Kalorier og fedtforbrænding % af kalorier
    - Maksimal højde, opstigning og nedstigning
    - Omgangsdetaljer
- Se din udvikling med ugentlige opsummeringer i kalenderen
- Få detaljerede oplysninger om din aktivitet 24/7 (det samlede antal skridt, forbrændte kalorier og timers søvn)
    - Find ud af, hvad du mangler af dit daglige mål, og hvordan du når det
    - Se skridt, forbrændte kalorier og timers søvn
    - Få advarsler om inaktivitet, når det er tid til at rejse og bevæge dig

For at gå i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobil. Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow. Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din M400. Få flere oplysninger under Parring.

For at se dine træningsdata i Flow app skal du synkronisere din M400 med den efter dit træningspas. For oplysninger om synkronisering af M400 med Flow app henvises der til Synkronisering.

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Med webservicen Polar Flow kan du planlægge og analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation. Opsæt og tilpas M400, så den passer perfekt til dine træningsbehov, ved at tilføje sportsgrene og brugertilpasse indstillinger og træningsvisninger. Følg og analysér din udvikling visuelt, opret træningsmål, og tilføj dem i dine favoritter.

Med Flow-webservicen kan du:

- Analysere alle dine træningsoplysninger med visuelle grafer og en rutevisning
- Sammenligne specifikke oplysninger med andre, som f.eks. omgange eller hastighed vs. puls
- Se langsigtet udvikling ved at følge de tendenser og oplysninger, der er de vigtigste for dig
- Følge din udvikling med sportsspecifikke ugentlige eller månedlige rapporter
- Dele højdepunkter med dine følgere
- Genopleve dine og andre brugeres pas bagefter

For at gå i gang med at bruge Flow-webservicen skal du gå ind på flow.polar.com/start og oprette din Polar-konto, hvis du ikke allerede har en. Download og installér FlowSync-software fra det samme sted for at kunne synkronisere data mellem M400 og Flow-webservicen. Hent også Flow-appen til din mobil for at få øjeblikkelige analyser og datasynkronisering til webservicen.

Nyheder

I **Nyheder** kan du se, hvad du har lavet på det seneste, og du kan se dine venners aktiviteter og kommentarer.

Fællesskab

I **Fællesskab** kan du finde træningspas og ruter ved at browse kortet. Du kan tilføje ruter i dine favoritter, men de synkroniseres ikke til M400. Se offentlige træningspas, som andre brugere har delt, og genoplev dine egne eller andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

Dagbog

I **Dagbog** kan du se dine planlagte træningspas og gennemse tidligere resultater. Den viste information omfatter: træningsplaner i dags-, uge- eller månedsvisning, individuelle pas, tests og ugentlige opsummeringer.

Udvikling

I **Udvikling** kan du følge din udvikling med rapporter. Rapporter er en praktisk måde at følge din udvikling på under træning gennem længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen til rapporten. I en brugertilpasset periode kan du både vælge perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen til rapporten fra rullelisten, og tryk på hjulikonet for at vælge de ønskede data i rapportgrafen.

Gå ind på www.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webservicen Polar Flow.

TRÆNINGSMÅL

Opret detaljerede træningsmål i Flow-webservicen og synkronisér dem til din M400 gennem Flowsync software eller Flow-app. Under træningen er det let at følge vejledningen på enheden.

- **Hurtigt mål**: Udfyld én værdi. Vælg en varighed, distance eller et kaloriemål.
- **Interval træning**: Du kan opdele din træning i intervaller og oprette en anden varighed eller -distance og -intensitet for hver enkelt af dem. Denne er f.eks. til at oprette et intervaltræningspas og tilføje korrekte opvarmnings- og nedkølingsfaser til det.
- **Favoritter**: Vælg et mål og føj det til **Favoritter** for nemt at få adgang til det, hver gang du ønsker at udføre det igen.

Husk at synkronisere dine træningsmål til din M400 fra Flow-webservicen gennem FlowSync eller Flow App. Hvis du ikke synkroniserer dem, er de kun synlige i dagbogen eller listen over favoritter på Flow-webservicen.

OPRET ET TRÆNINGSMÅL

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj** > **Træning**.
2. I visningen **Add training target** (Tilføj træningsmål) skal du vælge **Quick** (Hurtigt), **Phased** (Interval) eller **Favorite** (Favorit) (**Race Pace** (Løbstempo)-mål kan kun synkroniseres til Polar V800).

HURTIG TRÆNING

1. Vælg **Hurtig**
2. Vælg **Sport**, indtast **Navn på træning** (påkrævet), **Dato** (valgfri) og **Tid**(valgfri) og evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Udfyld en af de følgende værdier: varighed, distance eller kalorier Du kan kun udfylde én af værdierne.
4. Klik på **Gem** for at tilføje træningen i din **Dagbog** eller på favoritikonet ☆ for tilføje det i dine **Favoritter**.

FASEOPDELT TRÆNING

1. Vælg **Faseopdelt**.
2. Vælg **Sport**, indtast **Navn på træning** (påkrævet), **Dato** (valgfri) og **Tid**(valgfri) og evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Føj faser til dit mål. Vælg distance eller varighed af hver fase, manuel eller automatisk næste intervalstart og intensiteten.
4. Klik på **Gem** for at tilføje træningen i din **Dagbog** eller på favoritikonet ☆ for tilføje det i dine **Favoritter**.

FAVORITTER

Hvis du har oprettet et mål og føjet det til dine favoritter, kan du bruge det som et planlagt mål.

1. Vælg **Favoritter**. Dine træningsfavoritter vises.
2. Klik på den favorit, du ønsker at bruge som skabelon for dit mål.
3. Vælg **Sport**, indtast **Navn på træning** (påkrævet), **Dato** (valgfri) og **Tid**(valgfri) og evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
4. Du kan redigere målet, hvis du ønsker det, eller lade det stå, som det er.
5. Klik på **Opdatér ændringer** for at gemme ændringer til favoritten. Klik på **Føj til dagbog** for at tilføje træningen i din **Dagbog** uden at opdatere favoritten.

Når du har synkroniseret dine træninger til din M400, kan du se:

- Planlagte træningsmål i **Dagbog** (nuværende uge og de næste 4 uger)
- Træningsmål angivet som favoritter i **Favoritter**

Når du starter dit træningspas, kan du åbne din træning fra **Dagbog** eller **Favoritter**.

Der er oplysninger om start af et træningspas under Start et træningspas.

FAVORITTER

I **Favoritter** kan du lagre og styre dine foretrukne træningsmål. Din M400 kan indeholde højst 20 favoritter ad gangen. Antallet af favoritter på Flow-webservicen er ubegrænset. Hvis du har over 20 favoritter på Flow-webservicen overføres de første 20 på listen til din M400 under synkronisering.

Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem. Vælg den favorit, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.

TILFØJ ET TRÆNINGSMÅL I FAVORITTER:

1. Opret et træningsmål.
2. Klik på favoritikonet ☆ nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter

eller

1. Vælg et eksisterende mål fra din **Dagbog**.
2. Klik på favoritikonet ☆ nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.

REDIGÉR EN FAVORIT

1. Klik på favoritikonet ☆ øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne ruter og træningsmål vises.
2. Vælg den favorit, du ønsker at redigere:

- **Træningsmål:** Redigér rutens navn, eller vælg Redigér nederst til højre for at modificere målet.

FJERN EN FAVORIT

Klik på sletteikonet øverst til højre af træningsmålet for at fjerne det fra favoritlisten.

SPORTSPROFILER I FLOW-WEBSERVICEN

Der er som standard fire sportsprofiler på din M400. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste samt redigere dem og eksisterende profiler. Din M400 kan indeholde højst 20 sportsprofiler. Antallet af sportsprofiler på Flow-webservicen er ubegrænset. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Flow-webservicen overføres de første 20 på listen til din M400 under synkronisering.

Du kan ændre rækkefølgen af dine sportsprofiler ved at trække og indsætte dem. Vælg den sportsgren, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.

TILFØJ EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **Tilføj sportsprofil**, og vælg sportsgrenen fra listen.
4. Sportsgrenen tilføjes på din liste over sportsgrene.

REDIGÉR EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **Redigér** under den sportsgren, du ønsker at redigere.

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

GRUNDLÆGGENDE

- Automatisk omgang (Kan indstilles til varighed eller distancebaseret)
- Træningslyde
- Hastigheds-visning

PULS

- Pulsvisning (vælg slag i minuttet (bpm) eller % af maksimum.)
- Puls synlig for andre enheder (Andre kompatible enheder, der bruger Bluetooth ® Smart trådløs teknologi (f.eks. træningsudstyr), kan detektere din puls.)
- Pulszoneindstillinger (Med pulszonerne kan du nemt vælge og overvåge træningsintensiteter). Hvis du vælger Standard, kan du ikke ændre pulsgrænser. Hvis du vælger Fri, kan alle grænser ændres. Standard-pulszonegrænser beregnes fra din maksimumpuls.

TRÆNINGSVISNINGER

Vælg hvilke oplysninger, du ønsker at se i dine træningsvisninger under træningspassene. Du kan have i alt otte forskellige træningsvisninger for hver sportsprofil. Hver træningsvisning kan have højst fire forskellige datafelter.

Klik på blyantikonet på en eksisterende visning for at redigere den, eller tilføj en ny visning. Du kan vælge mellem et og fire elementer til din visning fra seks kategorier:

Tid	Miljø	Kropsmåling	Distance	Hastighed
• Tid • Varighed • Omgangstid • Tid sidste omg.	• Højde • Samlet opstign. • Samlet nedstign. • Aktuel omgang opstig. • Aktuel omgang nedstig.	• Puls • Gnm. puls • Maksimumpuls • Omg. gnm. puls • Kalorier • ZonePointer • Tid i zone	• Distance • Omgangs-distance • Dist. sidste omg.	• Hastighed/tempo • Gnm. hastighed/tempo • Maks. hastighed/tempo • Omg. hastighed/tempo

Klik på Gem, når du har afsluttet alle sportsprofilindstillingerne. Tryk på Synkronisér i FlowSync for at synkronisere indstillingerne til din M400.

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra din M400 gennem USB-kablet med FlowSync software eller trådløst gennem Bluetooth Smart® med Polar Flow-appen. For at synkronisere data mellem din M400 og Flow-webservicen og -appen skal du have en Polar-konto og FlowSync software. Gå ind på flow.polar.com/start, og opret din Polar-konto på webservicen Polar Flow, og download og installér FlowSync-softwaren på din pc. Download Flow app på din mobil fra App Store eller Google Play.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din M400, webservicen og mobil-appen, hvor end du befinder dig.

SYNKRONISÉR MED FLOW APP

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow app
- Du har registreret din M400 på Flow-webservicen og synkroniseret data gennem FlowSync software mindst én gang.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din M400 med din mobil. Få flere oplysninger under Parring

Der findes to måder at synkronisere dine data på:

1. Log ind på Flow app, og tryk på knappen TILBAGE og hold den nede på din M400.
2. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
3. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

eller

1. Log ind på Flow app, og gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Synk. data**, og tryk på knappen START på din M400.
2. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
3. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

Når du synkroniserer din M400 med Flow-appen, synkroniseres dine trænings- og aktivitetsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.

Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync software for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på flow.polar.com/start, og download og installér det, inden du forsøger at synkronisere.

1. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M400, og sæt den anden ende af kablet i din pc. Sørg for, at FlowSync software kører.
2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din M400 til din computer, overfører Polar FlowSync software dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din M400 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din M400.

Gå ind på www.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webservicen Polar Flow.

Gå ind på www.polar.com/en/support/FlowSync for support og flere oplysninger om brug af FlowSync software.

PLEJE AF DIN M400

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar M400 holdes ren og behandles med omhu. Anvisningerne herunder vil hjælpe dig med at overholde garantiforpligtelserne, holde enheden i den bedste tilstand og undgå problemer under opladning eller synkronisering.

M400

Hold enheden ren

- Du kan vaske enheden med en mild opløsning af vand og sæbe under rindende vand. Benyt ikke sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller rensekemikalier.
- Hvis du ikke har enheden på 24/7, bør du tørre evt. fugt af, inden du lægger den væk. Den må ikke opbevares i lufttæt materiale eller i fugtige omgivelser, f.eks. en plastikpose eller en fugtig sportstaske.

Hold enhedens USB-port ren for at sikre en problemfri opladning og synkronisering

- Åbn USB-portens dæksel og skyl USB-porten med lunkent vand efter hvert træningspas. Når den er skyllet, skal dækslet stå åbent et stykke tid, så USB-porten kan tørre. **Oplad ikke enheden, når USB-porten er våd.**
- Hold USB-portens dæksel lukket, når du ikke oplader eller synkroniserer enheden. Luk den også, når du har skyllet USB-porten, og den er tør. Når du bruger USB-porten, skal du kontrollere, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på forseglingsoverfladens område. Tør forsigtigt evt. snavs af. Du kan bruge en tandstikker til at fjerne hår, støv eller andet snavs fra sendermodulets hulrum. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

Efterlad ikke enheden i meget kraftig kulde (under –10 °C/14 °F) og varme (over 50 °C/120 °F) eller i direkte sollys.

PULSMÅLER

Sendermodul: Fjern sendermodulet fra stroppen, og tør sendermodulet med et blødt håndklæde, hver gang du har brugt det. Rengør om nødvendigt sendermodulet med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller rensekemikalier).

Strop: Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør om nødvendigt stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning. Brug ikke fugtgivende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Stroppen må ikke lægges i blød, stryges, renses kemisk eller afbleges. Stroppen må ikke strækkes ud, og elektrodeområderne må ikke bøjes kraftigt.

Kontrollér vaskeanvisningerne på stroppens mærke.

OPBEVARING

M400: Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar den ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil eller monteret på cykelbeslaget. Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin opladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder. Dette forlænger batteriets levetid.

Pulsmåler: Tør og opbevar pulsmålerstroppen og sendermodulet separat for at maksimere batteriets levetid. Opbevar pulsmåleren tørt og køligt. For at forhindre at trykknapperne irrer, må pulsmåleren ikke opbevares i lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske. Undlad at udsætte pulsmåleren for direkte sollys i længere perioder.

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Se den begrænsede internationale Polar-garanti for yderligere oplysninger.

Gå ind på www.polar.com/support og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

Registrer dit Polar-produkt på http://register.polar.fi/ for at sikre, at vi kan blive ved med at forbedre vores produkter og ydelser for bedre at imødegå dine behov.

Brugernavnet til din Polar-konto er altid din e-mail-adresse. Det samme brugernavn og den samme adgangskode gælder til Polar produktregistrering, webtjenesten og appen Polar Flow, Polar debatforum og registrering til nyhedsbrev.

VIGTIGE OPLYSNINGER

BATTERIER

Polar M400 har et batteri, der kan genoplades. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

Ved afslutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for elektronik. Bortskaf ikke dette produkt som usorteret kommunalt affald.

Polar H7 pulsmåler har et batteri, der kan udskiftes af brugeren. For selv at udskifte batteriet bedes du følge de anvisninger omhyggeligt, der er angivet i Udskiftning af pulsmålerens batteri

Hold batterierne væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge. Batterier skal bortskaffes i henhold til lokale regler om affald.

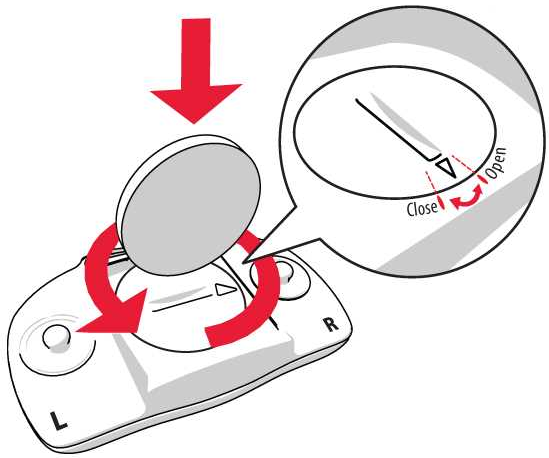
UDSKIFTNING AF PULSMÅLERENS BATTERI

Følg nedenstående anvisninger omhyggeligt for selv at udskifte pulsmålerens batteri:

Når du udskifter batteriet, bør du kontrollere, at pakningen ikke er beskadiget. I så fald bør du udskifte den med en ny. Pakninger/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få pakninger hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med pakninger/batteri på www.shoppolar.com.

Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå at røre ved begge sider samtidigt, med metal- eller elektrisk ledende værktøj, som for eksempel en pincet. Dette kan kortslutte batteriet og få det til at aflade hurtigere. Normalt beskadiger en kortslutning ikke batteriet, men det kan formindske kapaciteten og batteriets levetid.

1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje den mod uret til OPEN (Åbn).
2. Indsæt batteriet (CR 2025) i dækslet med den positive (+) side mod dækslet. Sørg for, at pakningen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i sendermodulet.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).



⚠ Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar-træningsenheden M400 viser dine præstationsindikatorer. Træningsenheden er udformet til at indikere niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter et træningspas. Den måler puls, hastighed og distance. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydet.

Træningsenheden bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

INTERFERENS UNDER TRÆNING

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremser, kan af og til give forstyrrende signaler. Prøv følgende for at komme uden om disse problemer:

1. Fjern pulsbæltet fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Bevæg træningsenheden rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke længere viser tilfældige data, eller hvor hjertesymbolet ikke længere blinker. Interferens er ofte stærkest lige foran udstyrets displaypanel, mens der på siderne af displayet er relativt få forstyrrelser.

3. Tag pulsbæltet på igen, og lad træningsenheden blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

Hvis træningsenheden stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling. Få yderligere oplysninger under www.polar.com/support.

MINIMERING AF RISICI UNDER TRÆNING

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du har en pacemaker, defibrillator eller andre indopererede elektroniske apparater, kan du bruger Polar-produkter. I teorien bør der ikke kunne opstå interferens hos en pacemaker forårsaget af Polar-produkter. I praksis findes der ingen rapporter, der antyder, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for, at vores produkter er velegnede med alle pacemakere eller andre indopererede anordninger, som f.eks. defibrillatorer, på grund af den tilgængelige mangfoldighed af anordninger. Hvis du bliver i tvivl eller oplever en eller anden form for mærkelig følelse, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte fabrikanten af den indopererede elektroniske anordning for at fastslå, om det er sikkert for dig.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i Tekniske specifikationer. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.

Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at der kommer en sort farve på pulsmålerens overflade, hvilket muligvis kan forårsage pletter på tøj i lyse farver. Hvis du bruger parfume eller insektmiddel på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

M400

Batteritype:	190 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Driftstid:	**Ved kontinuerlig brug:** Op til 8 timer med GPS og pulsmåler **I tidstilstand med overvågning af daglig aktivitet**: Ca. 30 dage
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Træningscomputerens materialer:	Rustfrit stål, polycarbonat/acrylonitral-butadiene-styren, acrylonitral-butadiene-styren, Termoplastisk urethan, poly-methylmetakrylat, silikone
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur
GPS-nøjagtighed:	Distance ±2%, hastighed ±2 km/h
Højdeopløsning:	1 m
Op-/nedstigningsopløsning:	5 m
Maks. højde:	9000 m / 29525 ft
Prøvefrekvens:	1 s
Nøjagtighed ved pulsmåling:	± 1% eller 1 bpm, hvad der end er størst. Definitionen gælder under stabile for-hold.
Pulsmålingsinterval:	15-240 slag i minuttet
Interval for visning af aktuel hastighed:	0-399 km/t 247,9 mph
Vandtæthed:	30 m (egnet til badning og svømning)
Hukommelseskapacitet:	30 t. træning med GPS og puls, afhæn-gigt af dine sprogindstillinger
Displayopløsning:	128 x 128

H7 PULSMÅLER

Batteriets levetid:	200 t.
Batteritype:	CR 2025
Pakning til batteridæksel:	O-ring 20,0 x 1,0 materiale FPM
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Sendermodulets materiale:	Polyamid
Stropmateriale:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester
Vandtæthed:	30 m

Bruger Bluetooth® Smart trådløs teknologi.

POLAR FLOWSYNC-SOFTWARE OG USB-KABEL

For at bruge FlowSync software skal du bruge en computer med operativsystemet Microsoft Windows eller Mac OS X og en internetforbindelse samt en ledig USB-port til USB-kabel.

FlowSync er kompatibel med følgende operativsystemer:

Computer operativsystem	**64-bit**
Windows XP	
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.9	X

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Polar Flow mobil-app til iOS kræver iOS 7.0 fra Apple eller nyere.

- iPhone 4S eller nyere

Mobil-appen Polar Flow til Android kræver Android 4.3 eller nyere

Polar M400 træningsenhed anvender bl.a. de følgende patenterede teknologier:

- OwnIndex®-teknologi for konditionstest.

VANDTÆTHED

Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 ºC). Produkter er opdelt i fire kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Mærke på bagside	Egenskaber for vandtæthed
Vandtæt IPX7	Ikke egnet til badning eller svømning. Beskyttet mod vandsprøjt og regndråber. Må ikke vaskes med en højtryksvasker.
Vandtæt	Ikke egnet til svømning. Beskyttet mod vandsprøjt, sved, regndråber osv. Må ikke vaskes med en højtryksvasker.
Vandtæt **30 m**/50 m	Egnet til badning og svømning
Vandtæt 100 m	Egnet til svømning og snorkling (uden lufttanke)

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Denne garanti påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Inc. til forbrugere, der har købt dette produkt i USA eller Canada. Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Oy til forbrugere, som har købt dette produkt i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af denne enhed garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen.
- Kvitteringen for det originale køb er dit købsbevis!
- Garantien dækker ikke batteriet, normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, armbind, elastisk rem og Polar-beklædning.
- Garantien dækker ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Produkter, der er købt brugte, er ikke dækket af den toårige (2) garanti, med mindre andet er påkrævet af den lokale lovgivning.

- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.

Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.

CE 0537

Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 93/42/EØF, 1999/5/EF og 2011/65/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.polar.com/support

Den relevante Erklæring om overensstemmelse findes på adressen www.polar.com/en/regulatory_information

Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EF fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatorer.

Dette mærke angiver, at produktet er beskyttet mod elektrisk stød.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tlf. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende

Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

ANSVARSFRASKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

1.3 DA 12/2014